

23/2021
Mi, 20. 10. 2021
Deutschland € 3,30
Österreich € 3,50
Schweiz SFR 5,30

freudlin

DER GROSSE SECOND- HAND-CHECK

Wo verkauft sich
gebrauchte Kleidung
am besten?

**GRATIS
EXTRA-HEFT:**

*Fit & gesund
durch den
Herbst*

**OH, WIE
GEMÜTLICH!**
Clevere Tipps für
jeden Einrichtungsstil

**Sprich
Klartext!**
Wie wir es schaffen
Wünsche und
Meinungen offen
auszusprechen

**SCHÖNE
ZÄHNE EIN
LEBEN LANG**
Die richtige Pflege
Ernährung und
Behandlung

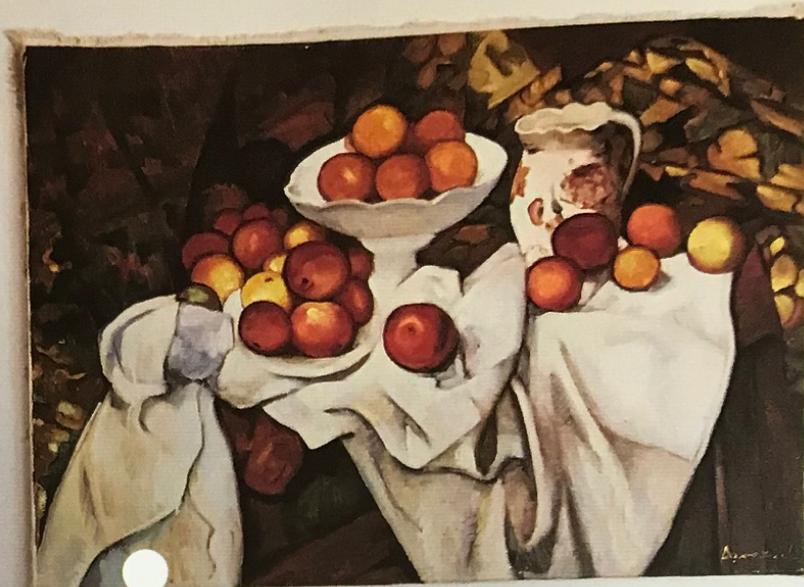
44 neue Jacken + Mäntel

Kuschelig, sportlich oder elegant – mit diesen Lieblingsteilen
machen wir uns Draußen-Tage jetzt richtig schön



4 190387 503303

Zusätzliche Steh- und Tischleuchten spenden abends behaglicheres Licht als eine Deckenleuchte, die den ganzen Raum erhellt



Oh, wie gemütlich

Wir haben Wohnpsychologin Inka Aniol gefragt, wie eine Wohnung zum Zuhause wird. Dazu: zehn Tipps für noch mehr Geborgenheit

Text: Julia Flöter

Hier ist die Stylistin Linda Ring zu Hause, die auf ihrem Instagram-Account @lindasofiaring auch ihre kunstvollen Brote zeigt

1. Materialien bewusst mixen

Couch- oder Beistelltische aus Naturstein wie Travertin oder buntem Marmor sind sehr angesagt. Kombiniert man sie mit Leinen und Naturfaser-Teppichen aus Sisal, Seegras oder Wasserhyazinthe, wirken sie schön wohnlich.

2. Ins Grüne blicken

Natürlich können Sie für mehr Grün an den Stadtrand ziehen, notwendig ist das aber nicht. Auch drinnen verändern Pflanzen jeden Raum. Sie filtern die Luft und beruhigen, was sie zu idealen Kollegen im Home-Office macht. Neben dem Sofa, Esstisch oder Bett platziert, wirken sie entspannend. Auch Bädern mit Tageslicht verleihen Arten, die feuchte Luft lieben, gleich viel mehr Charme, etwa die Efeutute oder Glücksfeder.

Luftwurzelpflanzen wie Spanisches Moos (rechts) gedeihen auch ohne Erde



»Unsere Wohnung ist ein Ort, der uns Kraft geben kann«

Als Wohnpsychologin beschäftigen Sie sich mit den Wohnbedürfnissen der Menschen. Welche gibt es denn?

Sicherheit, Erholung, Kommunikation, Anerkennung, Ästhetik und – die Kirsche auf der Torte – die Entfaltung. Meist sind zwei Bedürfnisse stärker ausgeprägt als die anderen. Je nach Lebensphase können sie sich auch ändern.

Wie finde ich heraus, welche Wohnumgebung die richtige für mich ist?

Fragen Sie sich, welche Wohnbedürfnisse bei Ihnen im Vordergrund stehen und wie Sie Ihre Wohnung verändern können, um diesen gerecht zu werden. Ist Ihnen Kommunikation wichtig, sollte es z. B. Bereiche für Austausch, Geselligkeit und Gäste geben, etwa einen einladenden Esstisch oder Schlafplätze für Besuch. Möbel, die Ihnen weniger wichtig sind, können dafür vielleicht Platz machen.

Warum ist es wichtig, sich zu Hause zu fühlen?

Weil unsere Wohnung ein wichtiger Teil unseres Selbstbildes – also unserer Identität – ist. Ein Ort, der uns Kraft geben kann. Wer die eigenen Wohnbedürfnisse kennt, kann seine Lebensqualität verbessern.



INKA ANIOL

Die Wohnpsychologin kennt die Wechselwirkungen zwischen Menschen und Wohnstilen, inkaaniol-wohnpsychologie.de

Der „Distinct Coffee Table“-Couchtisch aus Travertin von **Ferm Living** bietet Platz für Lieblingsbücher und Blumen



3. Auf Möbel setzen, die Wünsche erfüllen

Gerade bei begrenztem Platz sind flexible Möbel eine gute Wahl. Wie wäre es mit einem Beistelltisch, in dem Kleinkram verschwindet? Einem Schlafsessel, der als Gästebett dient? Oder mit einem Klappptisch, der Platz für die Yogamatte macht?

„Holz-Beistelltisch Nele mit Stauraum“ (Ø 40 x H 51 cm) von westwingnow.de, um 170 Euro



Bettsofaelement „Vallentuna“ in „Keling“ rostbraun“ (84 x 113 x 93 cm) von ikea.com, um 400 Euro



5. Die Lautstärke regeln

Bei Ihnen zu Hause ist viel Trubel? Dann lohnt es sich, über die akustische Optimierung der Räume nachzudenken. Dazu tragen vor allem Textilien bei – Räume mit Vorhängen hallen beispielsweise weniger. In Fluren dämpfen Teppichläufer Kinderfußgetrappel, auf Holztischen klappern Gläser und Besteck leiser als auf Glasplatten. Auch Holzlamellen (z. B. woodupp.de), die als vormontierte Akustikpaneele an Wände oder Decken geschraubt werden können, sehen toll aus und schlucken den Schall.

„Hochflor-Teppich Calla“ in „Creme“ aus der **freundin Home Collection**, über otto.de, ab ca. 90 Euro



„Vorhang-Set Ariz“ aus Hanf in „Blassem Ocker“, von urbanara.de, ab ca. 120 Euro

„Gestreiftes Samtkissen“ in Rot und Pink (40 x 60 cm) von **HKliving**, über livingandcompany.com, um 35 Euro

„Kissen mit Füllung“ (60 x 40 cm) von **Hübsch Interior**, über goonleif.de, um 55 Euro



„Flauschiges Kissen bunt“ (30 x 40 cm) von **HKliving**, über orangehaus.de, um 40 Euro

4. Den Finger- spitzen vertrauen

Möbel, Accessoires, Textilien und Griffe, die wir gerne berühren, tragen viel dazu bei, dass wir uns wohlfühlen. Deshalb lieber in ein Kissen aus hochwertigem Stoff und mit guter Füllung investieren als in drei günstige, die schnell ihre Form verlieren. Auch bei Onlineshops kann man nachfragen, ob Materialproben verfügbar sind, bevor man Produkte unangetastet bestellt.

6. Ungeliebtes infrage stellen

Ihr Bad oder der Spritzschutz der Küche ist nicht schön gefliest? Fragen Sie doch Ihren Vermieter, ob Sie die Fliesen lackieren oder überkleben dürfen. Das ist nicht teuer und schnell gemacht. Eine große Auswahl an Fliesenlacken bieten die lausitzerfarbwerke.de. Für Flächen, die nicht gescheuert werden, funktionieren Fliesensticker gut (z. B. von creativisto.com). Flexibel sind auch die Kunststoff-Fliesen „Click'n Tile“ (s. unten), deren Trägerplatten auf alte Fliesen geklebt werden können. Sie sind in 20 Farben erhältlich, lassen sich abnehmen, in der Spülmaschine reinigen und austauschen.

„Click'n Tile“ aus Kunststoff (10 x 10 cm) von clickntile.com, 50 St. um 50 Euro



Nehmen wir an, ich bin eher chaotisch. Was würden Sie als Wohnkonzept empfehlen?

Für solche Menschen ist Entfaltung wichtig. Sie sind kreativ und probieren gerne Neues aus. Da hilft es, wenn Möbel und Textilien neutral und flexibel sind, sodass man Wände nach Belieben umstreichen und Textilien austauschen kann.

Und die ruhigen Typen?

Haben eher ein Bedürfnis nach Erholung. Sie sollten Bereiche schaffen, in denen sie Ruhe und Privatsphäre haben. Kann dies kein eigenes Zimmer sein, lässt sich aus dem Bad vielleicht eine Art Spa machen.

Wie kreierte ich einen Wohnstil oder ein verbindendes Element, das sich durch die Einrichtung zieht?

Es hilft, den Stil vorab klar zu definieren und festzulegen, welche Materialien, Farben und Muster dafür typisch sind. So haben Sie einen roten Faden. Sicher gibt es auch einen Social-Media-Account, an dem Sie sich orientieren können. Auch Moodboards sind eine tolle Hilfe. Dafür kleben Sie zwei Quadrate mit Kreppband an die Wand. Zuerst sammeln Sie links Ideen in Form einer Collage aus Zeitungsausschnitten, Zitaten und Farbmustern. Ganz unabhängig davon, ob diese Wohnideale realistisch umsetzbar sind. Wie bei einem Brainstorming. Lassen Sie die Sammlung mehrere Tage auf sich wirken und ergänzen oder tauschen Sie nach Belieben. Danach kleben Sie auf die rechte Seite all das, was Ihnen am besten gefällt und umsetzbar erscheint auf dem Weg in Ihre neue Wohnwelt.

»MIT MOODBOARDS
LÄSST SICH
EIN WUNSCHSTIL
DEFINIEREN
UND EIN ROTER
FADEN FINDEN«

Kann man auch verschiedene Stile verbinden, etwa Minimalismus und Gemütlichkeit?

Gemütlichkeit kann man auch im Minimalismus schaffen. Vielleicht in Form eines Lounge-Chairs, der den Wunsch nach Ästhetik und das Bedürfnis nach Erholung erfüllt.

Woran liegt es, dass ich mich bei manchen Freunden wohlfühle und bei anderen fremd?

Wenn wir uns bei anderen spontan zu Hause fühlen, sind wir möglicherweise ähnliche Persönlichkeitstypen. In der Psychologie gibt es verschiedene Modelle, die das Konstrukt Persönlichkeit beschreiben. Ein sehr bekanntes ist das der „Big Five“. Hier werden fünf prägnante Persönlichkeitsdimensionen genannt, hinter denen verschiedene Eigenschaften stehen. Die *Extraversion* zeigt, wie gesellig und aktiv ein Mensch ist. Wer hier eine starke Ausprägung hat, drückt sich tendenziell auch in der Wohnung gerne aus, z. B. mit starken Farben. *Offenheit* für Erfahrungen beschreibt, wie aufgeschlossen ein Mensch ist. Wer sehr offen ist, wohnt beispielsweise eher unkonventionell, etwa in einem Loft oder mit außergewöhnlicher Kunst. Außerdem gibt es die *Gewissenhaftigkeit*, bei der Ordnung und Struktur die Hauptrolle spielen, was sich in einem konsequent durchgezogenen Einrichtungsstil zeigen kann. *Verträglichkeit* beschreibt die Empathiefähigkeit und Kooperationsbereitschaft eines Menschen. Wer hier eine starke Ausprägung hat, ist der perfekte Mitbewohner. *Neurotizismus* beschreibt die emotionale Sensibilität eines



„Besteck Gloria matt Gold“ aus beschichtetem Edelstahl, 16-teilig, von kare.de, um 60 Euro

7. Essen zum kleinen Erlebnis machen

In Ruhe zu essen, ist ein Luxus. Umso schöner, wenn man gemeinsame Mahlzeiten als kurze Auszeiten zelebriert und dem Tisch auch an einem stinknormalen Mittwochabend etwas Schickes anzieht. Schließlich dauert das Tischdecken mit hübschem Geschirr, stilvollen Gläsern und gutem Besteck auch nicht länger als sonst – das Essen macht so aber gleich noch mehr Freude.



„Rhombe Teetasse mit Untersetzer“ von Lyngby Porcelæn, über nordicnest.de, um 40 Euro



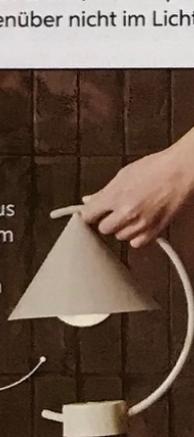
„Grand Cru Dark Wasserkaraffe“ (1 l) von rosendahl-design.de, um 35 Euro

„Hammershøi“-Becher (0,33 l) von Kähler Design, über scandinavian-lifestyle.de, um 23 Euro

9. Räume ins beste Licht rücken

Für eine flexible Beleuchtung sind „SceneSwitch Lampen“ (lighting.philips.de) toll. Sie lassen sich auch mit üblichen Lichtschaltern in drei Stufen dimmen. LED-Lichtbänder, die man z. B. unter eine Bank kleben kann, schaffen eine gemütliche, indirekte Beleuchtung. Tipp: beim Anbringen der Esstischleuchte Probe sitzen, damit später nichts blendet und das Gegenüber nicht im Lichtkegel verschwindet.

„Meridian Lamp“ aus pulverbeschichtetem Stahl, kabellos und dimmbar, von fermliving.de, um 175 Euro



„Giglio“-Tischleuchte (57 x 28 x 28 cm) von nvgallery.com, um 130 Euro



„Marmor Duftkerze Indian Tan“ mit Feigenduft von de.blomus.com, ab ca. 25 Euro

„Matin 380 Wandleuchte Lavender“ von Hay, über lampenmeister.de, um 180 Euro

Tagesdecke (200 x 140 cm) von Hübsch Interior, über car-moebel.de, um 100 Euro

„Tota Lantern“ (H 23 cm), auch als Vase verwendbar, von aytmdesign.com, um 60 Euro

„Baari Kerzenhalter, Messing“ (ca. 11 x 10 x 3 cm), von Oyoy, über connox.de, um 70 Euro

„A Tribute to Wood“-Tablett (33 x 21 cm), von Appicata, über raum-blick.de, um 55 Euro

8. Lieblings-teile

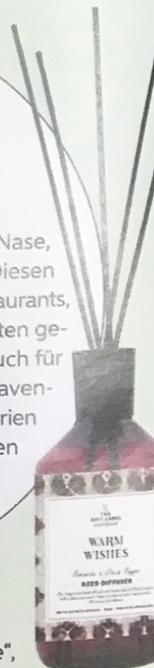
Haben Sie auch diese eine Tasse, aus der Sie am allerliebsten trinken? Oder ein hübsches Tablett, das zum Sonntagskaffee im Bett einfach dazugehört? Lieblingsstücke wie diese machen unsere kleinen, persönlichen Rituale noch feierlicher. Sobald wir sie zelebrieren, fühlen wir uns geborgen – und zu Hause.

Der „Reed Diffuser Warm Wishes“ (400 ml) duftet nach Pampelmuse und schwarzem Pfeffer von thegiftlabel.com, um 30 Euro

10. Mit Düften Atmosphäre schaffen

Steigt uns ein angenehmer Duft in die Nase, gefallen uns Räume gleich viel besser. Diesen Effekt nutzen viele Hotels, Shops und Restaurants, indem sie Zimmer, Umkleiden oder Toiletten gezielt beduften. Ein Trick, den man sich auch für zu Hause anschauen kann: mit einem Lavendel-Säckchen im Schrank, das an die Ferien in Frankreich erinnert, mit Duftkerzen oder einem Diffuser.

„Xmas Duftkerze Cardamom & Mandarine“, von Paia Copenhagen, über kontor1710.de, um 47 Euro



Menschen. Wer sehr umgänglich und gelassen ist, eignet sich vermutlich besser für eine 5er-WG als jemand, der es nicht ist. Je nach Ausprägung in den Dimensionen ergeben sich unterschiedliche Typen. Aber natürlich kommt es auch auf die Freunde an. Mit meinen Herzensmenschen fühle ich mich in der kleinsten Hütte wohl.

Welche Farben schaffen eine gute Stimmung? Und wo kann ich sie einsetzen?

Das hängt davon ab, was gute Stimmung gerade für mich bedeutet. Entspannung vielleicht? Dann wirken dezente Blautöne beruhigend, die sich z. B. gut für Schlafräume eignen. Bedeutet gute Stimmung Geselligkeit und Austausch, wirken Rotöne anregend. Je nach Intensität fördern sie die Kommunikation und eignen sich für Räume, in denen gespielt, gegessen oder diskutiert wird. Große Farbmuster helfen, die Töne im Tages-

»LICHT KANN UNS
UNMITTELBAR IN
EINE ANDERE STIM-
MUNG VERSETZEN«

verlauf und bei Licht und Schatten auf sich wirken zu lassen. Bevor ich gleich alle Wände streiche, kann ich mich mit der Gestaltung von Teilbereichen vortasten.

Wie lässt sich durch Licht eine angenehme Atmosphäre schaffen?

Licht kann uns unmittelbar in eine andere Stimmung versetzen. Eine gute Atmosphäre erzeugt ein Mix aus Decken-, Steh- und Tischleuchten, direktem und indirektem Licht. Die Lichtintensität sollte man auf die Nutzung abstimmen. Möbel, die viel genutzt werden, sollten ins Licht rücken.

Welche Rolle spielt Ordnung?

Sie schafft Platz für Neues, bringt mehr Klarheit und wirkt befreiend. Für den Einstieg gilt dabei: Schritt für Schritt. Heute das Regal, morgen die Schublade. So hat man sichtbare Erfolge. 